

Prof. dr hab. Wojciech Czarny
Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej
Kolegium Nauk Medycznych
Uniwersytet Rzeszowski

Rzeszów 14.09.2023 r.

Recenzja rozprawy doktorskiej Pana magistra

Andrzeja Kozubowskiego

pt. „**WPLYW EKSPERYMENTALNEGO TRENINGU SIŁOWEGO
NA POZIOM WYBRANYCH PARAMETRÓW MORFOLOGICZNYCH
I FUNKCJONALNYCH ORGANIZMU OSÓB
REKREACYJNIE ĆWICZĄCYCH KULTURYSTYKĘ**”.

W Polsce kulturystyka od kilkunastu lat jest oficjalnie uznawana za dyscyplinę sportową, ale jako forma rekreacji fizycznej znana jest od 1957 roku. Trudno jest jednak odpowiedzieć jednoznacznie i krótko na pytanie: czym jest i jakie korzyści daje jej uprawianie? Można zaryzykować twierdzenie, że właściwa odpowiedź jest możliwa, po dokonaniu umownego podziału: właśnie na kulturystykę rekreacyjną, gdzie istnieje wiele różnych koncepcji treningu siłowego, które pozwalają osiągnąć lepszą sylwetkę, poprawić zdrowie i samopoczucie oraz na sportową – uprawianą przez zawodników oraz tych, którzy dążą ich śladem w „budowaniu mięśni” i zdobywaniu laurów w konkursach (oficjalnie: w zawodach). Według mnie taki podział jest bardzo ważny dla zrozumienia istoty tego „żelaznego sportu” i sensu jego uprawiania.

Przedłożona do recenzji rozprawa doktorska Pana **Andrzeja Kozubowskiego** dotyczy- zgodnie ze sformułowanym w pracy celem naukowym- „*oceny wpływu eksperymentalnego treningu siłowego na wybrane parametry morfologiczne i funkcjonalne u osób uprawiających rekreacyjnie kulturystykę.*” W odniesieniu do tak zarysowanej problematyki pragnę stwierdzić na wstępie, że temat został w mojej opinii sformułowany prawidłowo i adekwatnie do treści całej rozprawy.

Rola recenzenta nie jest łatwa; mierzę się z nią, ilekroć kierowana jest do mnie prośba o opinię na temat przesłanych mi prac. Zdaje sobie sprawę, że konieczne jest zawsze znalezienie równowagi między tym co „mi się wydaje” a tym, co jest obiektywne. Nie jest to zadanie łatwe, zatem w punkcie wyjścia, przystępując do

napisania swojego zdania na jakiś temat, zakładam swoją otwartość na dyskusję z autorem podczas publicznej obrony.

Mając na uwadze powyższe sugestie należy przyjąć, że mgr Andrzej Kozubowski podjął temat oryginalny, ważny poznawczo, cenny i aktualny.

Struktura pracy

Struktura dysertacji jest typowa dla prac z obszaru nauk o kulturze fizycznej zawierająca opis klasycznego eksperymentu badawczego. Pierwsza część teoretyczna ma przybliżyć potencjalnemu czytelnikowi omawiane zagadnienia, ich tło oraz dostępny stan wiedzy na temat, któremu poświęcono pracę, co Autor tu czyni. Pod względem formalnym przedstawiona do recenzji praca stanowi oprawiony wydruk komputerowy, liczący 103 strony, podzielony na cztery numerowane rozdziały zaprezentowane w klasycznej formie. Uzyskane w badaniach wyniki zamieszczono w 39 tabelach i zilustrowano 12 rycinami. Układ i strukturę pracy należy uznać za poprawny i zawierający rozdziały niezbędne dla rozpraw doktorskich.

Założenia badawcze i cel pracy

W tej części dysertacji przedstawione zostały cele pracy do realizacji których postawiono 4 pytania badawcze. Analiza tego problemu badawczego w oparciu o aktualny stan wiedzy pozwalała na ustalenie hipotez czego niestety Autor nie wykonał, co w mojej opinii jest wadą, ponieważ osobiście uważam, że założenie odpowiednich hipotez wprowadza do pracy badawczej ład i pomaga w dokładnym opisie wyników. Narzędzia badawcze oparte na różnych metodach zostały dobrane prawidłowo i bardzo dokładnie opisane w tym rozdziale.

Trafne jest też uzasadnienie wyboru i podjęcie tematu. Autor wskazuje, że: **„wpływ różnego rodzaju treningów siłowych na skład masy ciała, jest szczególnie interesujący w pryzmacie ogólnego zdrowia. Ważnymi są parametry zdrowotne, funkcjonalne, dobre samopoczucie, samozadowolenie, kondycja psychofizyczna, styl życia, użyteczność treningu siłowego, które wychodzą na pierwszy plan. Poszukiwanie treningu, który mógłby mieć funkcję zdrowotną oraz estetyczną w postaci ładniejszej sylwetki, było motywacją Autora do badań i podjęcia tematu dysertacji doktorskiej.”**

Osobiście jestem przekonany, że wyniki tych badań mogą posłużyć trenerom i instruktorom do indywidualnego programowania, optymalizacji i planowania cykli treningowych z uwzględnieniem różnic pomiędzy trenującymi, a także pomóc w określeniu predyspozycji poszczególnych osób do osiągnięcia określonych celów. Tak postawione pytania i poruszany w pracy problem badawczy wskazuje na oryginalność i aktualną wagę podjętego tematu.

Materiał i metody badawcze

Jakie są oczekiwania czytelnika, który też sam prowadzi badania, od rozdziału „Materiał i metody”? Oczekuje on, aby sposób wykonania badań przedstawiony został na tyle jasno, by badania takie można było przeprowadzić, a następnie powtórzyć. Rozdział ten został bardzo szczegółowo rozpisany na 8 stronach rozprawy doktorskiej co świadczy o dużej skrupulatności i dokładności Autora. Badanie miało charakter eksperymentalny. Zostało przeprowadzone na grupie 40 mężczyzn pomiędzy 20 a 30 rokiem życia ($X=26,1$, $SD \pm 2,1$ lat), którzy trenowali rekreacyjnie kulturystykę. Zostali oni wyłonieni do eksperymentu drogą doboru losowego, za pomocą randomizacji blokowej. Kryterium włączenia stanowił poziom zaawansowania treningowego:

1. Staż treningowy wynosił 2 lata lub mniej.
2. Dotychczasowy trening odbywał się maksymalnie 3 razy w tygodniu.

Zgodnie z założeniami protokołu eksperymentu pedagogicznego ingerencja badawcza dotyczyła wprowadzenia dwóch niezależnych programów treningowych, różniących się sposobem realizacji treningu. Taki sposób realizacji eksperymentu spowodował rozdzielenie grupy badanej na dwie, realizujące różne programy treningowe.

Z uwagi na charakterystykę materiału badawczego większość obliczeń była oparta o elementy opisu statystycznego oraz statystyki matematycznej w sposób klasyczny.

W przypadku badań dotyczących człowieka niezbędne jest posiadanie opinii komisji bioetycznej badań stosownej jednostki nadzorującej projekt co zostało przedstawione w tym rozdziale. Udział w projekcie był dobrowolny i wszyscy uczestnicy wiedzieli o założeniach eksperymentu. Żadna z osób nie miała przeciwwskazań do podejmowania wysiłku, co zostało potwierdzone wcześniejszym zaświadczeniem lekarskim. Eksperyment uzyskał pozytywną opinię Komisji Bioetycznej przy Okręgowej Izbie Lekarskiej w Krakowie „Nr 83/KBL/OIL/2023”.

Wyniki badań i dyskusja

Kolejny (3) rozdział poświęcony został zaprezentowaniu rezultatów badań, ich omówienie i dyskusję. Na uwagę zasługuje starannie wykonane omówienie wyników przeprowadzonych badań i odpowiednie interpretacje z dokonanych analiz statystycznych. Całość ułożona jest logicznie, a forma prezentacji jest dość przejrzysta. Przedstawienie dużej ilości wszystkich wyników badań oraz precyzyjnej ich prezentacji, znacznie ułatwia potencjalnemu czytelnikowi odbiór omawianych problemów i opisanych w tym zjawisk.

Prezentowane w pracy wyniki stanowią kierunek, który należy podjąć w celu prawidłowej próby doboru odpowiednich programów treningowych. Należy jednak przeprowadzić dalsze zaawansowane badania, które pozwoliłyby na jeszcze większą weryfikację uzyskanych przez Autora wyników.

Poczynione uwagi nie zmieniają jednak wrażenia, że Doktorant wie co badać i podąża konsekwentnie w całej pracy obraną wcześniej drogą.

Dyskusja na tle prezentowanych wyników innych autorów uwalnia nieco inwencji twórczej i pozwala na pełniejsze „rozwiniecie skrzydeł”. Stąd też, jakkolwiek nie jest to łatwa do napisania część, jest także bardzo ważna i niezwykle istotna w tego typu pracach. Jest to w mojej opinii newralgiczna część pracy, która wskazuje na dojrzałość i przygotowanie merytoryczne Doktoranta. Ten egzamin Kandydat na stopień doktora zdał bardzo dobrze przeplatując dyskusję wraz z prezentacją i omówieniem wyników prezentowanych badań w sposób ciągły. Rozdział ten jest przeprowadzony w sposób obszerny i poprawny, zawiera wiele interesujących informacji wyjaśniających uzyskane wyniki i konfrontujących je z badaniami innych autorów. Prowadzenie dyskusji jest ostrożne, jasne i systematyczne. Wskazuje na dobrą umiejętność oceny i interpretacji wyników.

Cały rozdział jest bezpośrednio i merytorycznie związany z zagadnieniami rozprawy co stanowi wg. mnie najlepszą część pracy.

Wnioski

Tej części nie będę szczegółowo omawiał, ponieważ w mojej opinii wnioski są trafne i czytelne odpowiadające na postawione wcześniej pytania badawcze w pracy. Wskazują one, że uzyskane wyniki nie pozostają bez istotnego znaczenia w obszarze

analizowanego tematu, będąc silną przesłanką do dalszych badań i analiz w tym zakresie.

Piśmiennictwo

Przedstawiony zbiór piśmienniczy zawiera 103 pozycje w zdecydowanej większości z ostatnich 15 lat, jest dobrze dobrany i wykorzystany w całym tekście pracy.

Uwagi końcowe

Ocena zmian w organizmie na skutek realizowanych obciążeń treningowych to jedna z podstawowych czynności, którą trener wraz ze swoimi podopiecznymi powinni regularnie przeprowadzać. Podejście takie do problemu treningu sportowego i rekreacyjnego powoduje optymalizację i racjonalizację procesu szkoleniowego, a przede wszystkim zmusza do indywidualnego traktowania każdego trenującego. Zmiany w organizmie na skutek bodźca treningowego można zaobserwować zarówno w sferach morfo-funkcjonalnych jak i psychicznych (w tym zdolnościach kognitywnych). Ich pomiar wraz z rejestracją zrealizowanych obciążeń treningowych może dostarczyć wiele cennych informacji, które pozwalają na precyzyjne sterowanie treningiem.

Podsumowując, rezultaty badań przedstawionych w dysertacji można ogólnie stwierdzić, że trening rekreacyjny z mniejszym ciężarem i dużą liczbą powtórzeń może być w pewnych warunkach równie skuteczny w budowaniu siły mięśniowej co trening z dużym ciężarem i małą liczbą powtórzeń. Nasuwa się też spostrzeżenie, że trening progresywny od mniejszego ciężaru do większego wydaje się w ostateczności nieznacznie lepiej kształtować parametry funkcjonalne niż trening rozpoczęty od dużego ciężaru i małej liczby powtórzeń. Badanie pokazuje również, że czynnik taki jak beztłuszczowa masa ciała (jak wykazuje analiza statystyczna) jest najlepszym prognostykiem zwiększania się poziomu parametrów funkcjonalnych u ćwiczących.

Zasadniczą uwagę kieruję do Autora i proszę o wyjaśnienie podczas publicznej obrony, dlaczego nie zastosował On różnych narzędzi do oceny parametrów (mierników) zdrowotnych m.in. takich jak: ***dobre samopoczucie, samozadowolenie, kondycja psychofizyczna, styl życia, użyteczność treningu siłowego*** i ich zmian pod wpływem ukierunkowanego procesu treningowego. Autor wyraźnie uzasadniał

podjęcie tematu zwracając uwagę na te aspekty i podkreślając ich znaczenie. Spoglądając na całokształt pracy Pana Andrzeja Kozubowskiego należy docenić wkład jaki włożył w prowadzenie procesu badawczego oraz przygotowanie rozprawy, jednak ważnym aspektem są również wnioski merytorycznie dla praktyki trenerskiej w zakresie treningu kulturowego na podstawie osiągniętych przez Niego wyników. Celem pracy trenerskiej jest m.in. odniesienie sukcesu, jednak dla każdego trenera sukces ma inną miarę. Uważam, iż największym (niekoniecznie najważniejszym) sukcesem trenerów jest wykształcenie zawodników walczących o najcenniejsze trofeum, ale bardzo ważnym aspektem jest prozdrowotny charakter treningu. Ogólnie podkreślam, że praca po pewnych uzupełnieniach byłaby bardzo wartościowa dla środowiska trenerskiego. Sporo tez, o których wcześniej wiedzieliśmy znalazło potwierdzenie w tych badaniach. Dokonując oceny redakcyjnej pracy, stwierdzam, że została ona przygotowana bardzo starannie.

Podsumowując stwierdzam, że istnieje konieczność kontynuowania postępowania badawczego w tym zakresie. Jestem przekonany, że Doktorant jest osobą dobrze przygotowaną pod względem merytorycznym i metodologicznym do sprostania w przyszłości temu wyzwaniu. Mam również nadzieję, że przedstawiona uwaga ma charakter subiektywny i pozwoli choć po części zainspirować do dalszej pracy naukowo-badawczej.

Konkluzja końcowa

W moim przekonaniu praca doktorska Pana Andrzeja Kozubowskiego spełnia wymogi ustawowe pod względem formalnym jak i merytorycznym, co kwalifikuje Go do nadania stopnia nauk o kulturze fizycznej. Wnoszę zatem do Wysockiej Rady Naukowej Akademii Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie o dopuszczenie Pana Andrzeja Kozubowskiego do dalszych etapów przewodu doktorskiego.

Wojciech Czarny

